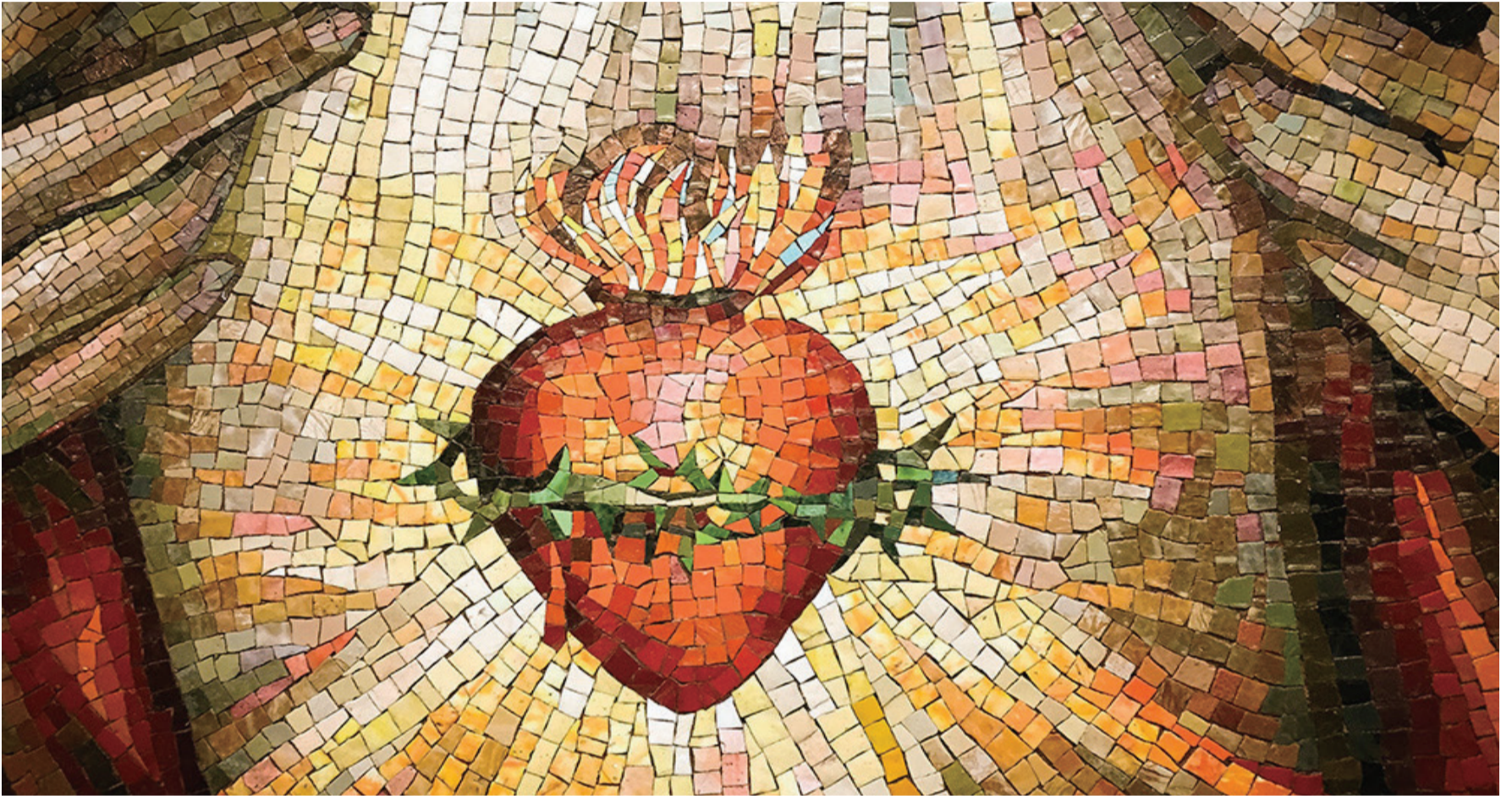


## 사랑하면 생기는 일



“너희는 내 사랑 안에 머물러라.” (요한 15,9 ~)

소위 도(道)를 깨쳤다고 하는 사람을 떠올리면 어떠한 외부 영향을 받지 않는 고요한 내적인 평화를 제일 먼저 생각하게 됩니다. 그러한 모습이 고정관념처럼 그려져 있기 때문인지 신앙을 가지면 좋은 점 1위가 내적 평화입니다. 그래서 신앙심이 깊다고 여기면 살면서 겪게 되는 모든 어려움을 아무것도 아닌 양 받아들여야 한다는 것이지요. 그리고 많은 경우 종교나 신앙에 있어서 위대한 인물들은 내적으로 평화로웠다고 생각합니다. 과연 세상을 초월했으니 살면서 겪는 어려움쯤이야 아무렇지 않게 여기며 초연한 모습을 늘 유지하면서 살았을까요? 부처님의 경우에는 깨달음을 얻은 후 두려움과 시기심을 가진 다른 나라 임금으로부터 당신의 나라와 가문이 멸망할 것을 이미 알았고 그런 일을 보고 있어야 했습니다. 그것을 보면서 어떤 감정이나 반응 없이 아무렇지 않게 그저 받아들이기만 했을까요?

또 우리가 믿는 예수님의 경우를 보더라도 과연 수난과 십자가의 죽음을 받아들여야 할 때 인간이 느끼는 감정이나 고통이 없었을까요? 성경에는 다음과 같은 말씀을 기록하고 있습니다. “그분께서는 공포와 번민에 휩싸이기 시작하셨다. 그래서 그들에게 ‘내 마음이 너무 괴로워 죽을 지경이다. 너희는 여기에 남아서 깨어 있어라.’ 하고 말씀하셨다. ... ‘아빠! 아버지! 아버지께서는 무엇이든 하실 수 있으시니, 이 잔을 저에게서 거두어 주십시오. 그러나 제가 원하는 것을 하지 마시고 아버지께서

원하시는 것을 하십시오.”(마르 14,33~34.36) 여기에서 수난과 죽음을 앞둔 예수님의 마음이 어떠했는지 잘 알 수 있습니다. 피가 방울져 흐를 정도의 두려움과 번민 등 여러 고통스러운 감정이 예수님의 온 존재를 휘감았습니다. 그래서 성부께 더없이 간절하게 기도하셨습니다. 그토록 아버지를 사랑하셨는데도 말입니다.

여기서 기억해야 할 것은 아버지가 두려워서 또는 의무이기 때문에, 아니면 사람들이 알아주기 때문에 좋은 일을 하고 기적을 일으키시고 십자가의 죽음을 받아들으신 것이 아니었다는 것입니다. 예수님께서서는 일생 아버지만 바라보셨습니다. 성경이 기록한 대로 예수님의 존재는 오로지 아버지만을 향해 있었습니다. “아버지와 나는 하나다.”(요한 10,30) 그 어떤 시간, 그 어떤 상황에서도 예수님은 아버지만 바라보며 사셨기 때문에 당신께서 갈 길을 가실 수 있었습니다. 이는 아버지(성부)와 아들(성자) 사이에 들어 있는 완전한 사랑이 이룬 일입니다.

이처럼 하느님을 사랑하는 사람은 하느님께서 주신 모습대로 살아갑니다. “내 계명을 받아 지키는 이야말로 나를 사랑하는 사람이다.”(요한 14,21)하신 말씀에서 계명을 지키는 것은 의무 수행이 아니라 본래 모습으로 살아가는 방식입니다. 그 방식대로 살아갈 뿐입니다. 그리고 완성됩니다.

이것이 사랑하면 생기는 일입니다.

박상용 사도요한 신부  
본지 주간



가정교리 (14)

성령을 믿나다 2

한 분이신 성령의 활동에 대해 시대별로 나누어 본다면, 먼저 구약 시대의 성령께서는 숨겨진 상태로 활동하셨습니다. 신약 성경과 달리 구약 성경에서는 성령에 대한 직접적인 언급이 없습니다. 하지만 창세기에서 가르치고(1,2; 2,7) 있듯이 하느님의 ‘말씀’처럼, 하느님의 ‘숨결’ 역시 모든 존재와 생명의 기원입니다. 그리고 하느님의 영은 ‘계약’의 백성들과 함께 하셨으며, 특히 지도자들과 함께 하셨습니다. 신약 시대에 와서 세례자 요한은 예수님을 ‘성령으로 세례를 주실’(마르 1,8) 분으로 소개합니다. 그분께서는 성령으로 동정



마리아에게 잉태되었고 일생 성령으로 가득 차 아버지의 구원 계획을 실현하는 삶을 사셨습니다. 부활하신 뒤에는 제자들에게 성령을 불어넣어 주셨습니다.(요한 19,30) 예수님께서 승천하시고 난 뒤 성령께서 교회 안에서 교회를 통하여 활동하시는 시대가 열렸습니다. 구체적으로 성령께서는 그리스도 신앙을 고백(응답)하게 하시며, 교회의 성사(은총)들을 통하여 부여되시고, 그리스도 안에서 새 삶(회개)을 살게 이끄시며, 우리를 대신하여 기도(친교)하십니다. (간추린 가톨릭교회 교리서, 95.96쪽 참조)

금빛

교황님 한 말씀

“신앙은 생각 보따리가 아니라 나아가야 할 길입니다”

그분께서 길이시므로 그분을 믿는다는 것은 믿어야 할 “생각 보따리”가 아니라 나아가야 할 길, 완수해야 할 여행, 그분과 함께 떠나는 여정입니다. 예수님을 따른다는 게 중요합니다.

- 2023년 5월 7일 부활 제5주일 부활 삼종기도 순화 중 -

본당 소개

갈밭성당



대구시 달서구 갈밭남로에 위치한 갈밭성당(주임신부 : 조완 리카르도)은 2019년 1월 25일 설립되었습니다. 주보성인은 성 패트릭입니다. 2020년 11월에 현재 성전을 봉헌하였습니다. 새 성전 건축 기금 마련을 위해 갈밭 공동체는 음식과 물건을 판매하였으며, 신축 기금을 봉헌한 이들이 자필로 적은 기도문 등을 모아 ‘타임캡슐’로 제대에 보관하는 ‘50년의 기도 프로젝트’를 펼쳐 주목을 받았습니다.

현재의 성당은 2층 건물로 1층에는 교리실·사무실·식당, 2층에는 성전과 사제관으로 구성되어 있습니다. 현재 470명의 신자들이 한마음 한 뜻으로 공동체의 일원으로 신앙생활을 하고 있습니다.

조완 리카르도 주임신부는 ‘친교의 해’를 맞아 “친교로 하나 되어”라는 목표 아래 하느님과의 친교, 이웃과의 친교, 피조물과의 친교 등 다양한 친교의 삶을 실천하겠다는 사목 계획을 밝혔습니다. **금빛**

이구동성

세계 여러나라 말로 미사경문을 배워 볼까요?



하늘에 계신 우리 아버지



Our Father, who are in heaven

[영어] 아워 파더 후 아 인 헤븐



天におられるわたしたちの父よ。

[일본어] 텐 니 오 라 레 루 와 타 시 타 치 노 치 요



我们的天父。

[중국어] 워먼 더 티엔 푸



Lạy Cha chúng con ở trên trời

[베트남어] 라이 짜 쯡 쾰 어 쯤 쯤



Padre nuestro que estás en el cielo

[스페인어] 빠드레 누에스트로 께 에스따스 엔 엘 씨엘로

교회의 상징들

초



촛불은 온 세상의 빛이신 그리스도를 상징한다(루카 2,32). 초는 원래 벌꿀의 밀로 만들었다(밀초). 이는 벌들의 순결성, 희생성이 죄 없으신 순결한 어머니를 통해 세상에 오신 그리스도를 상징하기 때문이다. 또한 초는 십자가상의 희생을 뜻하며, 세례자에게 초를 건네는 것은 끝까지 빛의 아들로 살라는 의미를 갖고 있다. **금빛**

찬미받으소서(13)

진행 중인 창조

읽기



80항 하느님께서 피조물들의 자율성을 침해하지 않으시면서 모든 존재의 가장 깊은 내면에 현존하시어 현세 사물의 합당한 자율성을 가져옵니다. 하느님의 거룩한 현존은 모든 존재의 생존과 성장을 보장해 주며, “창조 사업을 계속 이어 나갑니다.” 하느님의 성령께서 이 세상을 가능성으로 가득 채우셨기에 사물의 내면 깊숙한 곳에서 언제나 새로운 것이 나타날 수 있습니다.

피조물들의 자율성을 침해하고 조정한다는 뜻은 아닙니다. 오히려 그분은 이 세계를 가능성으로 채우시고 그 고유한 자발성을 존중하시며 스스로 새로운 것을 나타내도록 생기를 불어넣어 주십니다. 그리고 계속되는 창조의 여정에 협력하도록 우리 인간을 초대하십니다. 그러므로 이 세상을 위해 우리가 하는 노력은 하느님 창조 활동에 협력하는 일이 됩니다. 이런 점에서 볼 때, 공동의 집 지구를 돌보는 일은 단지 자신의 생활을 쾌적하게 하기 위한 일에 그치지 않고, 본질적으로 하느님의 창조 과정에 대한 신성한 참여라고 할 수 있을 것입니다.

생각하기

Q. 진행 중인 하느님의 창조와 인간은 어떤 관계에 있습니까?

우리는 창조를 단순히 ‘옛날’에 일어났던 일로 생각하는 경향이 있습니다. 물론 창조의 시작은 아주 오래전 일이지만, 하느님 창조 사업이 역사 속에서 일회적인 사건으로 끝나버린 것은 아닙니다. 하느님께서 궁극적 완성을 향해가는 “진행의 상태”로서 자유로이 세상을 창조하셨습니다. 진행의 상태로 창조하신 후에도 하느님께서 피조물들이 존재할 수 있도록 지탱해주시고 완성으로 이끌어주십니다. 그렇다고 하느님께서

실천하기

창조의 조화 안에서 모든 피조물이 전하는 메시지

84항 인간이 하느님의 모습을 닮았다고 내세우면서 모든 피조물이 각기 기능이 있고 그 어느 것도 필요 없지 않다는 사실을 잊어서는 안됩니다. 물질세계 전체는 하느님의 사랑, 곧 우리에게 대한 무한한 자애를 나타냅니다.

하느님께서 진행 중이신 공동의 집 창조사업에 그리스도인 우리가 어떻게 동참 할 수 있을지 생각 해보는 시간을 가져 보시기 바랍니다.

[영상]우리모두 공동의 집, 지구를 돌보는 방법



생태 영성 (6)

창조의 문법 2 : 주체성

‘창조의 문법’이란 눈에 보이지 않지만 세상 안에 실제로 존재하는 내적 질서이며 인간이 자연을 일구고 돌보는 데 필요한 원칙들이다.

창조의 문법 첫 번째는 ‘다양성’이었고, 이어서 두 번째 창조의 문법은 사물의 내적 영역이라고 할 수 있는 ‘주체성’이다. 작고 보잘것없는 씨앗 하나도 저마다의 꽃과 열매를 맺고, 우리가 짐작할 수 없을 만큼 엄청난 생명력을 품고 있듯이 모든 존재는 내재적 가치를 지니고 있고 각자 고유한 방법으로 그것을 표현하고 있다. 현대 생태 영성가 토마스 베리 신부님은 이것을 ‘주체성’이라고 표현한다. 하지만 오랜 시간 인간만이 가장 중요한 존재라고 여겨왔던 우리는 수많은 존재를 이용 가치만으로 판단

해 함부로 대해왔고 이제는 심지어 사람까지도 편하게 이용하고 쉽게 버릴 수 있는 객체 혹은 대상으로 바라보기에 이르렀다.

창조 때부터 하느님께서 부여해주신 생명의 가치, 아주 작은 존재라 할지라도, 모든 피조물이 자신의 존재를 노래하고 있다는 사실을 알아차리고 (『찬미받으소서』 85항) 그 존재의 주체성을 인정할 때 나뭇잎, 길, 이슬, 가난한 이의 얼굴 등 모든 것 안에 담겨 있는 하느님의 신비를 발견하여(『찬미받으소서』 233항) 이상적 관상에 이르며 그들을 존중할 수 있게 된다.

윤 에피파니아 수녀 (예수성심시녀회)



몸의 신학 (12)

나가면서

“하느님께서 이렇게 당신의 모습으로 사람을 창조하셨다. 하느님의 모습으로 사람을 창조하시되 남자와 여자로 그들을 창조하셨다.”(창세 1,27) 이것은 우리의 가장 근본적인 정체성을 분명하게 드러내 주는 말씀이다. 사람은 하느님을 닮은 존재로 창조되었다는 것이다. 그것은 어느

한 부분적인 의미에서가 아니라 전인적인 의미에서의 사람, 즉 영적인 부분에서만 하느님을 닮은 것이 아니라, 몸과 영혼을 가진 존재로서 하느님을 닮았다는 것을 의미한다. 그리고 그 몸은 남자와 여자라는 성(性)을 선물로 받았음을 드러낸다.

이러한 사람의 정체성은 우리가 살아야 할 삶과 사명이 무엇인가를 가르쳐준다. 영혼과 함께 몸을 가진 사람은 그 몸을 통해서 하느님의 사랑을 드러내고, 또 그 사랑의 열매를 맺도록 초대받은 존재인 것이다. 하느님을 닮은 그러나 서로 다른 성(性)을 가진 남자와 여자는 서로에게 자기 중

여와 수여라는 하느님적인 사랑을 살아가도록 초대받았다. 그리고 그러한 하느님적인 사랑은 또 다른 생명이라는 열매를 맺음으로써 새로운 창조를 계속해나가도록 한다. 이것이 하느님을 닮게 창조된 사람의 삶이자 사명이다.

더 이상 이원론적인 사고방식에 사로잡혀 하느님을 닮은 사람을 영적인 부분과 육적인 부분으로 분리시키며 선악의 틀에 가두지 말아야 한다. 사람은 영혼과 함께 몸을 가진, 전인적으로 하느님을 닮은 존재이다. 그러기에 소중하고 가치있는 우리의 몸은, 그리고 우리의 성(性)은 하느님과 그분의 사랑을 드러내기 위한 하느님의 선물임을 기억해야 한다.

※ 그동안 ‘몸의 신학’에 대해 글을 써주신 석상희 요셉 신부님께 진심으로 감사드립니다.

석상희 요셉 신부 (교구 사목국 차장)



부부 이야기

# 하느님께서 이끄신 ME를 통해 WE(우리)가 되었습니다

ME(Merriage Encounter : 혼인의 재발견)의 M자를 거꾸로 하면 WE(우리)가 되네요. 나의 삶이 아닌 우리(WE)의 삶을 찾아주는 계기가 된 프로그램이었습니다.

서 소화테레사는 1999년 1월 지인의 소개로 남편을 만났습니다. 남편을 대구중앙로 '제일서적'에서 처음 만났을 때 두툼한(그것도 황토색의 멋있는) 파카를 입은 영락없는 '아저씨'였습니다.

그렇게 첫인상은 설레임이 전혀 없는 아저씨였으나 그날 제일서적에서 범어네거리까지 걸어서 첫 데이트를 했습니다. 그렇게 2년을 만나고 결혼한 남편은 신자가 아니었기에 관면혼배 이후 세례를 받고 미카엘이 되었습니다.

첫 만남에서처럼 대화 잘 통하는 부부로 2001년 2월 결혼해서 2015년까지 16여 년을 문제없이 평온한 가정으로 생각하며 그렇게 지내왔습니다. 그러나 우리부부사이에도 영원히 행복할 것 같았던 가정생활에 '다름이'와 '불편이'라는 녀석이 찾아오면서 부부생활이 달라지기 시작했습니다. 미카엘에게 찾아온 '다름이'는 소화테레사의 다른 점을 이해하기 보다는 행동이나 생각이 틀렸다고 보일 때 흠을 잡으며 지적의 왕이 되어갔습니다. 누가 이기나보자는 식의 감정에 휘둘러 서로에 대한 포기과 긴 적막함으로 이어지기도 했습니다. 서로 다르면서 각자에게 맞춰달라고 고치라하고 생각을 강요하는 그런 삶을 살았습니다.

이런 저희 부부의 모습이 별로 문제가 있다는 생각은 들지 않았습니다. 다른 부부도 다 그렇게 사는 것처럼 보이는데 뭐 어쩌냐 위안을 삼고 살

고 있었지요.

2015년 4월 우연한 계기에 'ME주말'에 참여하게 되었습니다. 저와 미카엘은 결혼을 하고 각자를 존중하는 대화법도, 어떻게 각자의 생각을 표현하는지도 모른 채 그저 가정을 이루고 아이를 키우고 바쁜 직장인으로서 하루하루를 열심히만 살아왔음을 알게 되었습니다.

나와 다른 생각, 말투, 행동이 부정적으로 보이고, 이해되지 않아 혼인한 독신생활을 지속하기도 했지만 "주님께서 이끄신 ME주말" 참여 후에는 각자 다른 생각과 상황, 이유가 있음을 이해하게 되고 서로의 이야기를 온전히 듣게 되었습니다.

ME 주말을 통해 각자의 존재를 소중히 여기고 인정해 주며 다름을 온전히 받아들이는 것이 혼인성사의 은총을 온전히 받아들이고 실천하는 것임을 알게 되었습니다. 주님께서 'ME주말'을 통해 "하느님의 모상으로 살아가는 우리"의 모습을 깨닫게 해 주시고 나의 부족함을 배우자를 통해 깨닫게 해주셨습니다. ME를 통해 진정한 나를 알게 되고, 진정한 WE(우리)가 되었습니다.

※ 이 글을 읽으시는 30-90대의 모든 부부들께서도 ME주말참여로 저희와 같은 체험을 할수 있기를 추천드리고 기도드립니다.



김준혁 미카엘, 서유미 소화테레사 부부 (ME 대구협의회)



## “성령을 받아라” (요한 20,22)

### 이야기가 있는 가족 사진

### 부자(父子)이야기 ♡



찬미예수님^^ 가족이 함께한 시간 속에서 아들과 함께 한 시간을 떠올려봅니다. 초2 성소주일 유스티노 성전에서 수단을 입고 미소 짓던 모습, 먼저 시작한 소년 레지오에 동생과 함께하며 즐거워한 모습, 그 덕에 저희 부부도 소년레지오 간부하며 함께 머물렀던 시간들. 토요일 저녁 미사에 가족 복사선 일들. 우리의 모든 날, 모든 지나간 시간 속에 하느님께서 늘

함께하셨다는 사실에 감사드립니다. 우리 부자(자와 아들)의 소중한 시간은 '하느님과 우리'라는 부자(父子)의 관계성을 더 명확하게 합니다.

첫영성체 때의 꿈을 간직하며 믿음직한 아들이 사제 성소의 부르심을 바라며 보낸 시간 속에서 인간의 나약함도 이기적인 마음도 다 아시는 하느님. '하느님께서서는 그 사람의 마음을 보신다'라는 말씀이 생각납니다. 올해 신학교에 입학할날, 아들을 보내며 안아주는 찰나, 가슴 벅찬 느낌과 울컥함은 영원히 잊혀지지 않을듯합니다. 순간 포착으로 남게 된 한 장의 사진이 긴 여운으로 남습니다. 하느님, 찬미합니다.♡

최낙형 베드로, 정종희 안젤라 부부 (동천성당)

※ 가톨릭 금빛신문은 독자 여러분의 가족사진에 담긴 이야기들 300자 내외로 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

### 추억속으로

### 첫 영성체



1967년 박형진 신부님과 첫 영성체 단체사진(비산성당)



1977년 신상조 신부님 집전 첫 영성체(소화성당)

(제공: 교구사료실)

부모와 자녀 관계 (14)

## 소통 시스템을 업로드하며 사랑의 오작동을 개선합니다

**아빠:** “내가 너희를 미워해서도 아니고 너희를 내 마음대로 통제하려고 한 건 더더욱 아니다. 다만 부모니까 걱정스러워 뭔가 가르쳐 주고 돕고 싶어서 한 행동이 상처가 되었다고 하니 참 마음이 아프다. 계속 생각해 보니 너희에게 어떻게 마음을 표현할지 고민해 보지 않고 나한테 익숙한 말투, 일방적인 태도로 한 것 같아 많이 미안해. 그런데 그때도 지금도 아빠는 너희를 사랑해.”

**자녀:** “나는 그래서 고마워. 예전에는 불편하고 힘들었던 아빠 말투나 행동을 혼자 이해해 보려고 애썼는데 지금은 아빠가 아빠 마음을 얘기해 주고 설명해 주니까. 나 혼자 이해해 보려고 애쓸 땐 힘들었는데 이제는 아빠 마음 알아서 괜찮아. 아빠는 아빠한테 익숙한 일상 대화처럼 얘기한 건데 내가 상처받았다고 하니 당황스러울 수 있잖아. 그런데 ‘너희들이 이럴 수 있었겠구나’ 인정해 주니까 감사하고 어쩌면 운이 좋은 것 같다는 생각도 들어. 이렇게 대화해서 서로 마음을 얘기하고 알 수 있다는 게.”

내가 그렇게 자랐다는 부모의 이유, 혹은 나에게 이런 것이 있었다면 지금의 나보다 좀 나았을 것 같다는 부모의 기준들이 자녀 사랑에 영향을 줄 수 있지만 당당할 수는 없습니다. 늘 사랑받을 자녀 마음이 무시되고 있지는 않은지, 부모 마음만 있는 사랑은 아닌지 살피는 것이 자연스러워져야 합니다. 부모는 책임감에서 또는 자신과 자녀가 동일시되어 부모의 간절함에 몰두하면서 자녀 마음과 반응을 무시했다면 인정하고 고백

해야 합니다. 이렇게 부모가 자신을 개방하며 다가설 때 자녀는 부모에 대한 이해와 존경으로 자신을 개방하고 편안하게 주장하며 수평적으로 마주할 수 있습니다.

자녀가 어릴수록 부모 사랑은 자녀의 생존과 연결되고 육체적, 정신적으로 스스로 살려내려는 힘으로 작동합니다. 그래서 자녀는 부모의 사랑이 이해가 되지 않거나 의심이 들 때 이해하려고 애쓰고 확인하려 총력을 다 합니다. 그러다 안되면 내가 틀린 것이고 내가 나쁘다고 결론(부정적 자아상)을 내기도 합니다. 부모 사랑을 확인하려고 부모에게 맞추며 애쓰다 진짜 자기를 잃기도 합니다. 부모 사랑은 자녀 자신의 존재를 확인하는 원천이며 부모를 미워하는 마음으로 산다는 것은 하느님의 사랑이 없는 지옥을 살아가는 것과 같습니다. 그러니 자녀가 부모를 이해하고 사랑하는데 너무 애쓰며 홀로 있게 두지 말고 소통합시다. 말 같지 않은 말로 느껴져도 끝까지 판단하지 말고 들어봅시다. 뻔한 길을 고집해 불안하게 해도 내가 듣고 싶은 말을 찾아보겠다는 마음으로 경청합시다. 부모가 걸어오며 알아낸 것을 가르쳐서 덜 힘든 길을 안내하고 싶은 마음을 우선 접고 자녀가 가는 길에서 자녀가 외롭지 않게 관심으로 함께해야 합니다. 그러면 든든해진 자녀는 편안하게 소통하며 조언을 청할 수 있습니다. 그때를 놓치지 말고 언어적 인 소통뿐만 아니라 자녀가 원하는 방법으로 소통하여 사랑을 잘 전달하시길 바랍니다. 자녀를 사랑하는 마음에는 늘 주님이 함께하십니다.

**한혜숙 에밀리아나**  
(대상관계심리상담사)



편지글

## 세상에서 별처럼.. 사랑둥이들에게

- 48기 어머니학교 수료자 엄마가 자녀들에게 -

봄 향기 가득한 오월의 아침,  
바쁘게 학교로 향하는 사랑둥이 하나, 둘, 셋!  
뒷모습 바라봐주고 돌아와 할 일을 하려는데, 매일 보면서도 무심코 지나치는 가족사진에 눈길이 멈췄어. 우리 큰딸 플로라 첫 영성체 때 함께한 우리 가족의 모습이 아련하더구나.  
시간이 흘러 그때 초등 1학년이던 아들 마르티노는 엄마보다 큰 중학생이 되었고, 아기 같던 우리 막내 스텔라가 또 어느새 첫 영성체를 앞두고 있다니... 이렇게 빨리 클 줄 몰랐네.  
엄마는 너희가 커가는 모습을 보면서 순간순간 미소가 지어지고 사랑의 마음이 솟아날 때, ‘아~ 하느님이 우리를 이렇게 보고 계시는구나.. 내가 봐도 이렇게 예쁜데 하느님 보시기엔 얼마나 사랑스러울까..’ 하며 하느님의 사랑을 조금이나마 느낄 수 있었단다.  
누군가 말했지 ‘아이는 별이고 부모는 그 별을 품고 있는 우주’라고. 우린 모두 하느님께서 만드신 아름다운 우주 안에 저마다의 위치에서 반짝이는 별 같은 존재이거나 싶어.  
지난 3월부터 엄마가 교구 ‘성모마리아 어머니학교’를 간다며 목요일 아침은 다 같이 바빴지. 실천포 과제를 하면서 우린 사랑받는 존재이고 그 사랑은 매일 정성껏 표현하는 의식적인 노력도 필요하다는 걸 배웠어. 너희 덕분에 행복한 엄마가 되는 공부를 계속하는 중이야. 돌이켜 보면 겁 많고 세상이 두려웠던 엄마는 신앙 안에서 다정한 아빠를 만나 안정감을 찾고 너희 셋 낳고 기르며 진짜 어른으로 성장하고 있는 것 같아.

어머니학교가 끝날 무렵 신부님 강의 중에 “당연한 것은 없다”라는 말씀을 해 주셨는데 집으로 돌아오면서 그 문장이 계속 생각났어. 속으로 되는데 어느 순간부터 감사의 마음이 올라오더라. 우리가 신앙을 물려받은 것, 같은 믿음을 간직한 아빠를 만나 너희 셋 큰 갈등 없이 하느님 안에서 건강한 신앙인으로 자랄 수 있도록 함께할 수 있는 것, 이만하면 건강한 몸, 물질적 풍요와 시간적 여유까지 모든 게 감사 하더구나!

지난주 성소주일을 지내면서 엄마는 ‘우리 사랑둥이들 영혼엔 어떤 씨앗이 있을까?’ ‘하느님께선 우리 아이들을 통해 어떤 일들을 하고 싶으실까?’ 생각해 보았단다. 너희들은 엄마 아빠를 통해 세상에 온 하느님 작품이자 선물이잖니. 세상 안에 별이 되어 각자의 성소를 기쁘고 행복하게 살아가길 기도하며 엄마아빠가 온 마음으로 응원할게! 사랑해! ^^



**최수정 율리아**  
(성주성당)

탁진열 요셉 · 최수정 율리아와 자녀들

※ 가톨릭 금빛신문은 독자여러분의 가족을 향한 700자 내외의 편지와 가족사진을 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

노년의 영성

### 삼다(三多) 삼무(三無)

인생을 마무리하는 노년기는 시간적 여유와 공간적 자유 경제적 풍요가 필요하다. 젊은 시절은 가족을 부양하고 사회에 헌신하느라 앞만 바라보는 직선형 삶을 살았다면 노년시절은 온전히 자신에게 유익한 시간이 허락된 회전형 삶을 즐길 수 있다. 실버세대 즉 노년은 체력적으로 할 수 있는 일은 제한되고 정신적으로 할 일은 찾아내기 쉽지 않다. 노년의 모임에는 화제가 단순하고 일정하다. 대화의 주제 대부분이 통증의 호소와 질병의 치료 방법, 건강에 관한 섭생이 차지한다. 통증을 호소한다고 완화되지 않을 것을 뻔히 알면서 귀동냥한 얇은지식을 누에고치가 실을 뽑듯이 길게 늘어놓는다. 호기심을 갖고 들어줄 사람이 별로 없어도 상관 없다는 듯 장광설을 내뿜는다. 병을 치료하는 방법에 전문가 수준을 뻔치듯 자랑하고 몸에 좋다는 모든 것들을 줄줄이 외우듯 내뱉는다. 그러나 지속적인 만남이 이어짐에도 불구하고 통증과 건강이 호전되지 않는 것은 실천 없는 단순한 이야기임을 증명하는 것 같다.

인간은 늙는다. 늙음은 노화현상으로 인위적으로 막을 수 없다. 막을 수 없다면 받아들여야 하고 하느님께 순명하는 인생을 살아야 한다. 생·노·병·사 즉 태어나면 늙고 늙으면 병이 들고 병이 들면 죽는다. 이것은 자연의 이치요 하느님의 선물이다. 같은 조건에서 태어난 사람들도 노년의 모습은 천차만별 다양각색이다. 모든 사람들의 다름은 생각의 수만큼 발생한다. '생각이 말이 되고 말이 행동이 되고 행동이 습관이 되고 습관이 운명이 된다.' 는 말처럼 생각이 운명이 된다. 생각을 바꾸면 모든 것을

바꿀 수 있다. 생각을 바꾸는 것이 쉽지 않지만 바꾸지 않으면 행복한 노년을 보장받을 수 없다. **노년의 행복은 삼다와 삼무에 있다. 삼다와 삼무를 마음에 새기고 실천할 때 행복은 웅달샘 맑은 물처럼 끊임없이 솟을 것이다.** 삼다는 만남, 인사, 공부를 꼽을 수 있다. 만남은 관계를 형성하여 고독을 막을 수 있다. 인사는 남녀노소를 불문하고 먼저 본 사람이 하는 것이 원칙이다. 인사는 사회망의 끈을 이어준다. 사회적 끈이 건강에 도움을 주고 질병을 이기는 건강한 노년으로 변화시킨다. 공부도 영원히 사는 하느님의 노인(하느님과 관계를 맺은 노인)이 되는 지름길이 될 것이다. 삼무는 고독, 질병, 가난이다. 만남이 결여되면 고독이 생기고 고독은 질병을 친구로 만들고 인사와 공부가 부족하면 가난을 멀리하기 쉽지 않을 것이다.

노년을 분류하면 늙은 어린이 같은 노인, 경험을 쌓은 노인, 하느님의 노인이다. 단순한 숫자에 불과한 나이를 자랑하는 노인이 되지 않고 축적된 경험을 능동적인 활동에 활용하여 하느님과 관계를 맺는 아름다운 노인 존경받는 노인이 되어야 한다. **아름답고 존경받는 노년은 만남, 인사, 공부 삼다를 실천하여 고독, 질병, 가난이 없는 삼무를 이루는 것이다. 삼다 삼무가 습관화된 일상을 만드는 노인이 되자.**

※ 그동안 노년의 영성에 대해 글을 써주신 최상원 토마스 형제님께 진심으로 감사드립니다.

최상원 토마스 (가톨릭신문 명예기자)



활기찬 노년

### 불로성당 싱싱성경대학



불로성당(주임신부 : 박윤조 안토니오) 어르신 싱싱성경대학을 소개합니다. 싱싱성경대학(매주 수요일 11:00-12:30)은 2019년 3월에 설립되었으며, 설립 첫해는 65세 이상 50명의 어르신 5개 반, 학과는 성경 강의가 중심이 되어 만들기와 색칠하기(미술) 등으로 운영하고 하였습니다. 코로나 19 이후 중단되었다가 올해는 29명의 어르신을 2개 반으로 편성하여 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다.

특히 올해는 신부님의 각별한 관심으로 새롭게 시작할 수 있는 계기를 마련하고자 부활 제3주일에 김대건 안드레아 신부님의 자취가 살아있는 전북 익산 '나바위 성지'로 성지순례를 다녀왔습니다. 성지순례를 다녀오며, 어르신들과 봉사자들은 항상 하느님과 함께하는 성경대학이 되겠다는 각오로 더욱 다양하고 활기찬 진행으로 친교와 소통의 '싱싱성경대학'으로 거듭날 것을 다짐하였습니다.

취재·촬영 : 이춘식 하물드 | 살레시오 기자

노년의 향기

### “세대와 세대를 연결하는 은사”



노인들은 “세대와 세대를 연결하는 은사”로 우리가 “세대의 연속성”을 이해하도록 도와줍니다.

많은 경우에, 가장 중요한 가치관을 손주에게 확실히 물려주는 이는 조부모입니다. 그리고 “많은 이들은 자신의 조부모 덕분에 그리스도교 생활에 입문한다고 증언할 수 있습니다.” 조부모의 말이나 애정, 또는 그들의 존재만으로도 아이들은 역사가 자신들로부터 시작된 것이 아니고 자신들이 지금 오래된 길의 상속자이며 자신들보다 앞선 모든 이를 존경하여야 한다는 사실을 깨닫도록 도움을 줍니다.

노인들의 이야기는 청소년들을, 그들의 가정과 지역과 나라의 살아 있는 역사와 연결시켜 주기 때문입니다. **금빛**

교황 권고 「사랑의 기쁨」 192항-193항 中

※ 가톨릭 금빛신문은 어르신들의 신앙생활을 500자 내외로 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

노년의 이해

# 치매와 동행하기 2

가족 중에 치매 환자가 생겼다면 어떻게 하면 좋을까요?

보호자는 환자의 평소와 달라진 성격, 다소 거친 언행이나 퇴행된 모습을 보면서 당황할 수 있지만, 차분하고 정성스럽게 돌보는 지혜를 가져야 합니다.

다음의 몇 가지 주의사항을 명심하고 돌보기의 사례를 알려드립니다.

- ① 너무 놀라거나 솔직한 반응으로 환자가 자존심 상하지 않도록 합니다.
- ② 치매라는 단어는 가능한 사용하지 않고, 어떠한 경우라도 환자와 말싸움을 하지 않기를 권합니다.
- ③ 환자의 말은 조용히 경청하면서 먼저 안심할 수 있게 하고 “안 된다”, “하지마라” 등 부정적인 말 보다는 긍정적인 말을 자주 사용합니다. “멋져요”, “예뻐요”, “잘했어요” “사랑해요” “기도해요” 칭찬합니다.

치매는 정신기능이 돌발적인 기복을 보이는 장애를 가지는데 이를 섬망(譫妄)이라고 합니다. 섬망은 주의력 상실, 명확한 사고력 상실 및 각성(의식)의 변동을 특징으로 합니다.

실제로 섬망 때문에 눈빛이 바뀌면서 공격성을 보이더라도 보호자가 환자에게 부드럽게 눈을 맞추고 다가가면 환자 역시 일반적으로 부드러워 집니다.

그리고, 섬망으로 인해 계속 고집을 부리면 보호자는 환자가 원하는 대로 하면서 시간을 끌어 주의를 다른 곳으로 돌리거나 안정감을 주기 위한 말이나 행동도 필요합니다.

- ① 남의 물건을 본인 것이라고 내어주지 않는다면 환자에게 “이거 좀 빌려 주세요.” 하면 순조롭게 잘 주십니다.
- ② 점심을 드신 후 밥을 안 드셨다고 하면 “배가 많이 고프시지요? 점심은 드셨는데 저녁은 드시지 않았지요?” 하고 배고픔을 공감해드리고 저녁준비를 하고 있다고 하면 마음을 놓습니다.
- ③ 환자가 집을 못 찾아오는 경우는 인식표(목걸이나 팔찌) 또는 경찰서에 지문등록을 하고 출입문에 제어장치를 하거나 그래도 마음이 놓이지 않으면 CCTV를 설치하기도 합니다.
- ④ 어디가야 한다며 불안해하면서 계속 다니는 분들은 간단한 소일거리를 드리면 잘 집중합니다. **비교적 인지가 좋은 분들은 예전에 배운 노래와 율동 등 프로그램도 하시고 성경필사, 성경읽기, 미사참석 등을 권유하면 좋습니다.** 앓기 힘든 분은 침상 위에서 운동하거나 방송미사, 묵주기도 등으로 일과를 보내는 것도 좋은 방법입니다.

치매 돌봄을 하는 분은 환자들이 좋아하는 말과 행동을 한다면 더 신뢰 받는 돌봄 제공자로 관계 형성을 할 수 있습니다. 치매는 환자와 보호자를 불편하게 하고 자존감을 무너뜨립니다. 지금 이 순간에도 치매로 고통받는 모든분들을 기억하며, 치매와 평화롭게 동행할 수 있기를 기도합니다.

류외분 아네스 (대구가톨릭요양원 사무국장)



## 건강한 음식 건강한 노년

### 감자 치즈 호떡

필수재료: 감자 3개(1인분 기준), 감자 전분, 치즈, 감자 삶은 물, 후추 약간, 식용유



감자를 깍둑썰기 한다. 통으로 익혀도 되나, 감자가 익는 시간을 줄이기 위해서 썰는 것이 좋다.

물을 끓인 후 깍둑썰기한 감자를 넣고 완전히 익을 때까지 계속 삶아준다.



완전히 삶아진 감자에 감자전분을 개당 한 숟가락, 후추를 약간 넣은 후 손반죽한다. 그리고 조금씩 떼어 만두피처럼 펴준다.



만두피처럼 만들어진 반죽에 치즈를 넣은 후 만두처럼 빚는다



기름 두른 팬에 치즈 넣은 반죽을 노릇노릇하게 구워 익힌다.



**Tip!** 감자는 칼륨성분이 있어 염분을 구성하는 나트륨이 몸에서 배출되도록 도와주어 혈압 및 체내 염분 조절이 필요한 당뇨병이나 고혈압환자에게 좋은 식재료입니다. 이와 함께 피부 진정과 미백에 도움을 주는 성분도 풍부합니다.

## 산책로

### 영천 우로지 생태공원

경북 영천시 망정동에 위치한 우로지 생태공원은 저수지를 따라 조성된 편안한 산책길과 자연을 동시에 즐길 수 있는 곳입니다. 2022년 근린공원으로 지정된 이곳은 음악분수, 어린이 놀이시설, 파고라 등의 편의시설 또한 잘 갖추어져 있습니다. 우로지 둘레에는 386주의 왕벚나무와 메타세콰이어, 백련등 9종의 수생식물이 자라고 있습니다.

야경 또한 아름다우며, 주차시설도 잘 갖추어져 있습니다. 낮과 밤 모두 가족이 편안히 산책할 수 있는 이곳에서 6월 초여름의 정취를 느껴보시기 바랍니다. **금빛**



#### 자 가 용

네비게이션 '우로지 자연생태공원' (성모당 기준 1시간)

#### 대중교통

동대구역 → 영천역 → 버스(1번) → 창신아파트 앞 → 도보7분 (성모당 기준 40분)

## 가톨릭 금빛신문

대구 중구 남산로4길112 가톨릭교육원 가동 3층 가정복음화국  
발행인: 조환길      주간: 박상용      편집: 기획팀(총괄 김사훈)

대표전화. 053-250-3077  
E-mail. dgfamily@dgca.or.kr

Fax. 053-250-3078  
기사제보 및 문의. 053-250-3114

가정복음화국을  
온라인에서도  
만나보세요!



※ 평균 75세 이상 어르신들로 구성된 살레시오 기자단이 가톨릭 금빛신문과 함께합니다.  
하느님의 축복 속에 아름다운 가정들!      2017년 4월 30일 창간 \_ 매월 마지막 주일 발행

가족성지순례 (14)

# 참회와 속죄의 성당

- 북한 지역의 순교자 기념 순례지 -



경기도 파주시 탄현면 성동로 111에 위치한 이 순례지는 민족의 화해와 일치를 위한 목적으로 기도하고 교육하는 장(場)을 마련하자는 김수환 추기경의 제안으로 1990년경부터 건립이 준비되었다.

‘참회와 속죄의 성당’은 2008년, ‘민족화해센터’는 2014년에 완공되었다. 성당 외형은 평북 신의주 진사동 성당 모습을, 내부는 함남 덕원에 있던 베네딕도 수도원의 대성당 모습을 재현하였다.

이 성당의 특색은 박해 때 순교한 성인들로, 예수님을 중심으로 오른쪽 김대건 안드레아 신부와 유정률 베드로, 정하상 바오로, 유대철 베드로, 왼쪽은 우세영 알렉시오, 고순이 바르바라, 김효임 골롬바, 김효주 아녜스 여덟 분을 묘사한 작품이다. 이 작품은 남한에서 그려 보낸 원안을 바탕으로 북한의 만수대 창작사 소속 공훈 작가들의 작품이다. 예수님 손에 들고 계신 ‘평화’라고 적힌 책을 펼치신 모습은 이 성당을 설립한 목적을 한눈에 설명하는 듯하다.

통일을 기원하는 이들의 성금으로 지어진 이 성당을 의정부 교구장 이기현 베드로 주교가 2018년 6월 25일에 ‘북한 지역의 순교자 기념 순례지’로 선포하였다. 필자는 어느 토요일 4시 한반도 평화 통일을 기원하는 미사에 참여했다. 입당성가로 ‘우리의 소원은 통일’을 부르는데 가슴이 뭉클해서 눈물이 주르르 흘렸다. 분단의 아픔을 느끼며 더욱 열심히 하느님께 민족의 평화 통일이 이루어지길 간절히 기도하는 시간이었다.

6월 호국의 달을 맞아 민족의 아픔을 참회하고 속죄하는 이곳에 가족이 함께 순례하기를 권합니다.

취재 : 박정자 엘리사벳 | 살레시오 기자

### 가는길

**자 가 용** 네비게이션 ‘참회와 속죄의 성당’ 검색(성모당 기준 4시간 30분)

**대중교통 버스** 고속버스(서울고속버스터미널) → 지하철 9호선 → 당산역 → 2호선 환승 → 합정역 → 버스(2200번) → 민족화해센터 → 도보2분(성모당 기준 5시간 50분)

**기차** KTX(서울역) → 버스(1200번) → 합정역 → 버스(2200번) → 민족화해센터 → 도보2분(성모당 기준 4시간)

## 58호 가정미션 : 가족이 함께 한반도와 세계 평화를 위한 기도를 바칩시다.

### 이렇게 생각합니다

- 세대별 의견 듣기 -

### 일기를 쓰시나요?

이 설문은 세대별 다양한 의식을 서로 이해하기 위해서입니다. 다음에 대해 비판이나 부정적 시각은 삼가 주십시오.



▲ 설문지 링크

**설문기간** 2023.05.28(주일) - 2023.06.11(주일)

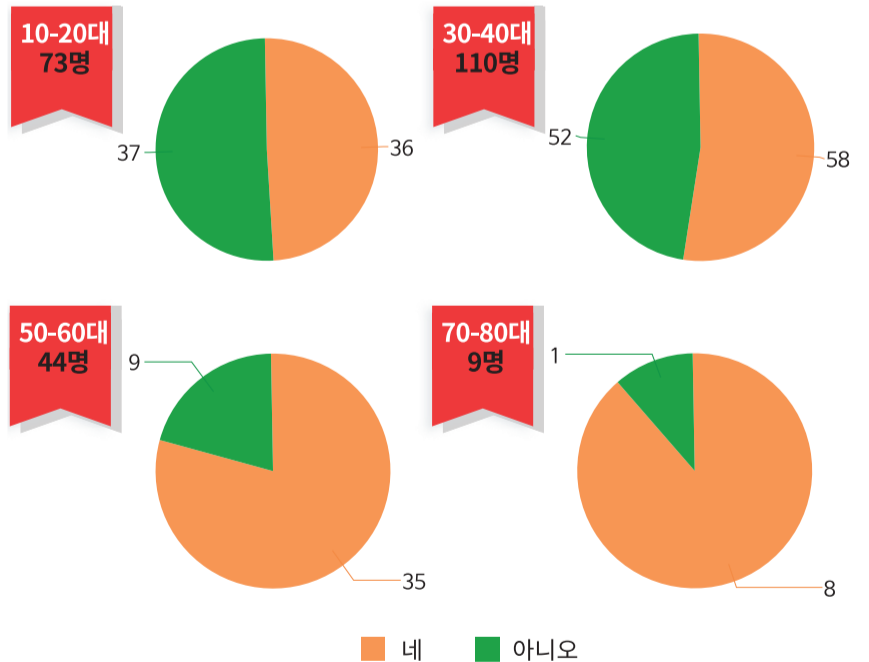
**응답방법** ① QR코드 접속 후 제출  
② 아래 작성 → 사진촬영 → 카카오톡채널 ‘가정복음화국’ 발송

#### 58호 세대별 의견 듣기 설문

- 1. 연령대 : (        ) 대
- 2. 일기를 쓰시나요?  
네 / 아니오

### 지난(57)호 설문 결과

주제 : 아침 식사를 하시나요?



## 공동의 집, 지구

- 교황회칙 「찬미받으소서」로 살기 II -

「교황 회칙 “찬미받으소서”와 함께하는 생태영성 40주간」 온라인 강의 교재

가격 | 1,500원  
문의 | 교구 가정복음화국 053)250-3077·3114

## 독자 투고 모집

이야기가 있는 가족사진/편지글/노년의 향기

채택 시 소정의 선물을 드립니다.  
보내주실 곳 : dgsalesio@naver.com  
※ 보내실 때 성함 및 연락처 필수 기재

**마감** 6월 9일(금)  
**문의** 053-250-3077·3114

## 전시회

### 지금, 환경오염 사진 및 경각심 고취 작품 사진전

**장소** 여성교육관  
**주관** 여성교육관  
**기간** 2023.06.01 - 06.15